



Astma Actieplan

Herken je klachten en kom in actie

Astmaklachten zijn niet altijd hetzelfde. Je astma kan soms erger worden. Dan is het fijn om snel hulp te krijgen, zodat je klachten ook snel minder worden. Dit Astma Actieplan is speciaal voor jou en helpt daarbij. Je leert herkennen hoe het voelt als je meer last krijgt van je astma. En wat je zelf kunt doen om dit te voorkomen. Je vult het samen in met je huisarts, longarts, longverpleegkundige, praktijkondersteuner of andere zorgverlener.

Jouw rol is belangrijk!

Jij bent de enige die kan voelen of je astma erger wordt. Voel je je minder goed? Dan is het belangrijk dat je weet wat je zelf kunt doen. Wees niet bang om contact op te nemen met je zorgverlener. Want hoe eerder je handelt, hoe sneller je klachten kunnen verminderen.

Wat heb je aan het Astma Actieplan?

- ✓ Je herkent de klachten die je vertellen dat je astma erger wordt.
- ✓ Je weet wat je dan moet doen.
- ✓ Je weet precies wanneer je contact moet opnemen met je zorgverlener.
- ✓ Je maakt duidelijke afspraken, zo voorkom je verrassingen.
- ✓ Dit alles maakt de kans kleiner dat je in het ziekenhuis moet worden opgenomen.

Zo werkt het Astma Actieplan

Het Astma Actieplan bestaat uit vier verschillende fasen: groen, geel, oranje en rood. Net als de kleuren van een stoplicht. De kleuren van het stoplicht passen bij hoe het met jouw astmaklachten gaat. In iedere fase schrijf je op welke medicijnen je moet nemen.



Het gaat goed met je. Je hebt weinig of geen astmaklachten. De **GROENE** fase past hierbij.



Als je meer astmaklachten hebt, zit in je de **GELE** fase. Kijk in je Astma Actieplan hoe je je klachten kunt verminderen.



Je hebt de acties uit de gele fase uitgevoerd. Maar je astmaklachten verbeteren niet, worden erger of duren langer dan 2 dagen. Deze klachten passen bij de **ORANJE** fase. Neem contact op met de zorgverlener die jou behandelt (bijvoorbeeld je huisarts, longarts of longverpleegkundige).



De **RODE** fase past bij jouw klachten als deze zeer ernstig zijn. Bel direct **112** of neem contact op met de afgesproken zorgverlener.

Hoe gebruik je het Astma Actieplan?

- Vul het Astma Actieplan samen met je zorgverlener in. Neem het elke keer mee naar je huisarts, longarts, praktijkondersteuner of longverpleegkundige. Bekijk samen met je zorgverlener of je jouw Astma Actieplan moet aanpassen. Bespreek je Astma Actieplan ook met je fysiotherapeut, wijkverpleegkundige, thuiszorgmedewerker of apotheker.
- Als je astmklachten veranderen, bekijk dan welke kleur van het Astma Actieplan op dat moment bij je past.
- Lees het Astma Actieplan elke maand door, ook als het goed met je gaat. Zet hiervoor een herinnering op je telefoon of een notitie op je kalender.
- Bewaar een foto van je Astma Actieplan op je mobiele telefoon of tablet, zodat je het overal kunt bekijken. Of bewaar het op een gemakkelijk te vinden plek, bijvoorbeeld op de koelkast of bij je inhalatiemedicijnen. Je kunt het Astma Actieplan ook digitaal invullen. Verder kun je het Astma Actieplan ook bespreken met je partner en naar familieleden of vrienden sturen. Dan kunnen zij meekijken in welke fase van je astma je zit en welke acties je kunt doen als jouw astmklachten erger worden.



Prikkels waar je astmklachten van kunt krijgen

- Schimmels
- Bomen, grassen en kruiden
- Huisdieren (bijvoorbeeld hond/kat) en knaagdieren
- Huisstofmijt
- Het weer: kou, warmte, vocht en temperatuurwisselingen
- Rook (tabak, BBQ, houtvuur)
- Sterke geuren (bijvoorbeeld parfum/schoonmaakmiddelen)
- Beweging of sporten
- Stress en emoties
- Brandend maagzuur
- Verkoudheid en griep
- Medicijnen



Belangrijk!

Zorg dat je altijd je astmamedicijnen bij je hebt die nodig zijn als het slechter met je gaat.



Neem je astmamedicijnen in op de momenten die je met je zorgverlener hebt afgesproken. En neem ze op de goede manier in. Wil je meer weten over het innemen van je medicijnen? Kijk op inhalatorgebruik.nl of vraag het aan je zorgverlener of apotheker.



Het innemen van je astmamedicijnen met een inhalator kan moeilijk zijn. Vaak moet je deze medicijnen lang gebruiken. Zonder dat je het weet, sluipen hier soms foutjes in. Dit is heel normaal. Hierdoor werken de medicijnen minder goed. Daarnaast kun je meer bijwerkingen krijgen. Laat daarom de manier waarop je inhaleert **minimaal één keer per jaar** controleren door je zorgverlener of apotheker.